Clima de Convivencia Escolar

10. Seamos asertivos

Dirigido a:
Estudiantes de I° a IV° medio.

Descripción:
Trabajo grupal en base a casos de curso que afectan el clima y la convivencia, donde tienen que buscar formas de resolver situaciones problemáticas con asertividad.

Objetivo:
Comprender y ensayar estrategias de comunicación asertiva para la resolución pacífica de conflictos.

Momento sugerido para su aplicación:
Asignatura de Orientación.

Dimensiones del IDPS abordadas:
Ambiente organizado y Ambiente de respeto.

Competencias socioemocionales que favorece:
Reconocimiento de intereses y valores, autocontrol, expresión adecuada de emociones, manejo de impulsos y conducta, toma de perspectiva, comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos.

Duración:
65 minutos.

Facilitador:
Profesor Jefe, orientador o psicólogo que facilite el trabajo personal

Eje y OA de orientación ejercitados:

<u>Eje de Relaciones interpersonales:</u>

- **OA 5:** Promover en su entorno relaciones interpersonales constructivas, sean estas presenciales o por medio de las redes sociales, sobre la base del análisis de situaciones, considerando los derechos de las personas acorde a los principios de igualdad, dignidad, inclusión y no discriminación.

- **OA6:** Discriminar alternativas para la resolución de conflictos en un marco de derechos que promueva la búsqueda de acuerdos que beneficien a las partes involucradas y que impliquen el compromiso recíproco.

Nota: En esta ficha se utilizan de manera inclusiva términos como "los niños", "los padres", "los hijos", "los apoderados", "profesores" y otros que refieren a hombres y mujeres."

[Esta ficha es solo una referencia de trabajo. Puede ser modificada según las distintas necesidades de cada establecimiento educacional o curso.]

10. Seamos asertivos

Ideas Fundamentales:

Existe una tendencia a expresar la opinión sin pensar en las consecuencias para los otros, así como a opinar sin preguntarse por qué el otro podría hacer lo que está haciendo. Esto se explica como una expresión de opinión desde la emoción primaria, sin filtro ni espacio a reflexionar, lo que pone en riesgo el clima de convivencia escolar. Dado lo anterior, se identifica la necesidad de aprender a escuchar y evaluar el contexto; a tener en cuenta que el tono de voz y el lenguaje no verbal son elementos a considerar en un mensaje; a ser preciso expresando puntos de vista; a expresar los sentimientos y emociones; a aceptar los errores y saber decir que no. Es decir, es necesario aprender a comunicarse asertivamente.

Para solucionar los conflictos de manera pacífica es importante desarrollar la comunicación asertiva. Suele confundirse la asertividad con simplemente "decir lo que se piensa". Sin embargo, la asertividad consiste en expresar en forma oportuna, clara y directa lo que se siente o piensa, sin agredir o menospreciar a la otra persona. Requiere, además, la autorregulación para no irse a los extremos de la pasividad o la agresividad. La respuesta pasiva implica no expresar lo que uno siente por temor a dañar la relación con otros, pero permitiendo ser pasado a llevar. En el extremo opuesto, la comunicación agresiva no se deja pasar a llevar, pero es impulsiva y puede dañar al otro, haciéndole sentir mal. En este sentido, la comunicación asertiva implica un balance entre expresar lo que se siente y mantener las buenas relaciones con otros. El análisis de conflictos es un buen ejercicio para poner en práctica la asertividad en la comunicación.

Materiales:

· Decálogo para resolver conflictos con asertividad y casos (Anexo 1)

Clima de Convivencia Escolar

10. Seamos asertivos

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Inicio (5 min)

1. Dé la bienvenida e introduzca la actividad con las siguientes ideas fuerza:

Una habilidad de comunicación muy importante para tener mejores relaciones y solucionar los conflictos sin violencia es la asertividad.

Muchas veces se confunde ser asertivo con decir todo lo que uno piensa sin importar cómo pueda recibir esos comentarios la otra persona.

Sin embargo, la verdadera comunicación asertiva es aquella que nos permite decir lo que pensamos sin ser pasados a llevar, pero de manera cuidadosa para no herir los sentimientos de los demás.

Para ser asertivo hay que cuidar lo que decimos, y también "cómo lo decimos", es decir, el tono de voz, la forma de mirar y la gestualidad en general.

Un ejemplo de comunicación asertiva es cuando decimos "no me gusta cuando mientes", en vez de decir "eres un mentiroso". En el segundo caso está juzgando a la persona con algo que es ofensivo, mientras que en el primer caso se dice lo que se siente y la conducta que no nos gusta o nos hace sentir mal. Otro ejemplo de asertividad es decir "Opino que aquí en el curso no estamos siendo buenos compañeros", en vez de "Este curso no sirve para nada".

2. Ahora en grupos, analizaremos cómo situaciones complicadas de curso se pueden resolver con asertividad.

3. Recuerde a los participantes que cada uno puede compartir lo que sienta cómodo o mantener silencio si así lo desea. De todos modos, agradece la generosidad de participar y compartir, pues el taller se construye entre todos. Para que nos sintamos cómodos, es muy importante respetar las opiniones de todos, así como la confidencialidad: *"lo que se comparte en el grupo, queda en el grupo".*

Desarrollo (55 min)

1. Conformación de grupos (5 min): distribuya a los estudiantes aleatoriamente en grupos de 4 a 5. Prefiera un sistema para armar grupos en que nadie pueda quedar fuera o ser rechazado.

2. Trabajo grupal (20 min): dé las siguientes instrucciones:

"Cada uno recibirá una hoja con cuatro casos en los que hay un problema en el curso y un "Decálogo para resolver conflictos con asertividad". Tienen que inventar una manera de resolver el caso aplicando estos principios establecidos en el decálogo."

- Entregue a cada estudiante la hoja con el decálogo y casos (Anexo 1)
- Lea para todos el "Decálogo para resolver conflictos en forma asertiva" que se encuentra en la misma hoja de casos. Si es posible, disponga en la sala un afiche o papelógrafo con el decálogo.

3. Plenario (30 min): invite a un plenario para revisar caso por caso. Se leen los casos y se va preguntando a cada grupo sus soluciones. Para cada solución pregunte al curso si se cumple el "Decálogo para resolver conflictos con asertividad".

Clima de Convivencia Escolar

10. Seamos asertivos

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Cierre (5 min)

1. Realice una rueda en que cada persona diga en una frase de máximo cuatro palabras cuál es el aporte de esta manera de enfrentar los conflictos para la convivencia. La rueda debe ser muy breve para que todos puedan participar.

- En caso de reiterarse una idea errada sobre el aporte de la comunicación asertiva, realice una aclaración general antes del término de la actividad. Si un estudiante señala una frase inadecuada o que evidencia baja comprensión de las estrategias de comunicación asertiva para la resolución pacífica de conflictos, converse con él en privado para aclarar el asunto.

2. Agradezca la participación y enfatice la siguiente idea fuerza:

"El curso es un lugar donde se viven muchas horas y muchos días del año. Es necesario cultivar las conductas que permiten tener un buen clima y convivencia para que todos experimentemos bienestar."

Modalidad online

Esta actividad puede ser desarrollada en una clase online sincrónica a través de alguna plataforma digital.

Alternativa 1:

-Utilice una plataforma que permita la creación de salas pequeñas o grupos de trabajo. Realice la actividad en una clase sincrónica tal como está planteada en el desarrollo de la clase presencial.

- Para el trabajo en grupos, envíe a los estudiantes por mail el Anexo 1 con el decálogo y los casos para que puedan discutirlos y buscar soluciones.

- Para el plenario, cree una lámina de Power Point, documento Word u otro programa que permita tomar nota de las soluciones presentadas por cada grupo.

- Para el cierre, pida a los estudiantes que escriban en el chat para qué aporta la asertividad a la hora de resolver conflictos.

Alternativa 2

- Cree grupos de estudiantes en forma aleatoria.

- Envíe por mail a cada grupo el Anexo 1 con el decálogo y los casos para que puedan discutirlos y buscar soluciones.

- Pídales que se organicen a través de WhatsApp u otra plataforma privada que ellos utilicen.

- Luego cada grupo envía al docente su lista de soluciones y el docente les devuelve una retroalimentación a las soluciones planteadas.

Evaluación o seguimiento

Se sugiere dejar en algún lugar visible de la sala algún afiche (que puede ser creado por la directiva de curso) con el "Decálogo de la asertividad". Cuando se presente alguna dificultad o conflicto en el curso, invite a analizarlo evaluando si se han aplicado las máximas del decálogo. Para este análisis deben justificar sus respuestas. De no haber sido aplicada alguna de las máximas, pregunte "*¿Cómo se podría haber logrado esto? ¿las partes involucradas están a tiempo de hacerlo?"*

Clima de Convivencia Escolar

10. Seamos asertivos

ANEXOS

Anexo 1: Resolver con asertividad

Decálogo para resolver conflictos en forma asertiva

1. Cuando algo le moleste, no se quede en silencio.
2. Cuando son conflictos grupales, no actúe solo, sino que busque apoyo en otros.
3. Tome perspectiva e intente comprender lo que hay detrás de la conducta que le molesta.
4. Reflexione argumentos para que se detenga la conducta que a usted le molesta.
5. Imagine soluciones o conductas alternativas.
6. Espere a estar calmado para comunicar sus ideas.
7. Escoja un buen momento para comunicar.
8. Escoja un buen lugar para comunicar.
9. Exprese sus sentimientos sin juzgar a las personas.
10. Comparta sus ideas de soluciones posibles.

Caso 1

En el curso hay un par de compañeros que siempre quieren opinar, y los docentes siempre les dan la palabra. En general, les dan la palabra a los hombres, y bien poco a las mujeres. Las mujeres poco a poco se van aburriendo de levantar la mano para opinar, pues igual no las toman en cuenta. Anita está muy enojada por eso, pero no ha dicho nada.

¿Qué podría hacer para resolver esta situación con asertividad?

_____

_____

_____

_____

Caso 2

En el curso hubo un robo de dinero. Es poco, pero era todo lo que tenía Marcos. Micaela es quien robó, pero no quiere decir nada, porque es tímida, tiene mucho susto de que la expulsen del colegio y además necesitaba el dinero para colaborar con su familia pues sus padres están sin trabajo. Cuando la profesora pregunta, nadie dice quién fue. La profesora explica que de no aparecer el culpable antes de una semana, todos deberán realizar un ensayo de 10 planas sobre la importancia de la honestidad, el cual será coeficiente 2. Llevan una semana y nadie ha dicho nada. Se ha generado muy mal clima en el curso y varias peleas. Juan sabe que fue su amiga Micaela quien robó el dinero, aunque ella no sabe que él la vio robar.

¿Qué podría hacer para resolver esta situación con asertividad?

_____

_____

_____

_____

Clima de Convivencia Escolar

10. Seamos asertivos

ANEXOS

Caso 3

En el curso hay varios grupos. Uno es el de los "populares". Pololean, son buenos para las fiestas, en general son bien parecidos y muy burlones y agresivos con los demás grupos y compañeros de curso. Todos los temen y generan muy mal clima en el curso. Los profesores también les temen un poco, pues son capaces de decir a cualquiera, también a ellos, cosas muy hirientes en público. Tú y tu grupo son uno de los menos burlados, pero igual a veces se sienten mal, y, sobre todo, les da mucha rabia cuando agreden a alguien o a un grupo. Nunca te has atrevido a decir nada, por temor a que se vayan en contra tuyo.

¿Qué podría hacer para resolver esta situación con asertividad?

Caso 4

El curso es muy desordenado; nadie hace caso, hay un ruido permanente que no deja concentrarse a los que quisieran entender la clase, y se dan bastantes peleas, incluso algunas un poco violentas. Hay muy mal clima y convivencia. A tu grupo de amigos les molesta mucho que el profesor jefe no le de importancia y no haga nada. Piensan que está poco comprometido y que no le importa lo que ocurra con ustedes. Varias veces ha dicho que con esa indisciplina son ustedes los que pierden.

¿Qué podría hacer para resolver esta situación con asertividad?